Analize și opinii

Conf. univ. dr. N. Grigorie Lăcrița: Îmbuibarea ne îmbolnăveşte şi ne întunecă mintea

Acum 12 minute 14 Vizualizari 7 Timp de citire

Fericirea noastră se bazează exclusiv pe sănătate, iar sănătatea depinde de ce mâncăm, când mâncăm şi cum mâncăm, fapt pentru care trebuie să ne hrănim sănătos, nu cu îmbuibarea care ne îmbolnăveşte, ne întunecă mintea şi ne produce moartea!

Faptul că „Fericirea noastră se bazează exclusiv pe sănătate” este un adevăr care nu ar mai trebui demonstrat dar, din cauză că acest adevăr este mereu uitat, ignorat, trebuie amintit din când în când spre binele sănătății și al vieții noastre.

Arthur Schopenhauer a redat în mod strălucit acest adevăr axiomatic în cartea sa «50 de reguli de viaţă. Arta de a fi fericit» (prezentată și pe Internet prin zeci de Site-uri), din care prezint în continuare numai „Regula de viaţă nr. 32”:

„Nouă zecimi, cel puţin, din fericirea noastră se bazează exclusiv pe sănătate. Căci în primul rând buna noastră dispoziţie de ea depinde. Acolo unde sănătatea este prezentă, circumstanţele cele mai neplăcute şi cele mai potrivnice par mai uşor de suportat decât cele mai fericite în care sănătatea proastă ne face morocănoşi şi neliniştiţi. Să comparăm modul de a privi aceleaşi lucruri în zilele cu sănătate şi bună dispoziţie faţă de cele cu sănătate şubredă. Ceea ce ne face fericiţi sau nefericiţi este nu ceea ce lucrurile sunt în contextul aparent al experienţei, ci ceea ce sunt ele în cadrul concepţiei pe care o avem. Prin urmare, sănătatea şi buna dispoziţie care le însoţesc pot ţine loc de orice, dar pe ele nimic nu le poate înlocui. La urma urmei, e imposibil să ne bucurăm de orice fericire aparentă fără sănătate şi prin urmare aceasta e absentă la

omul copleşit de boală. Cu ea, totul e sursă de plăcere: de aceea un cerşetor sănătos e mai fericit decât un rege bolnav. Nu e deci lipsit de sens că ne întrebăm reciproc cum ne simţim şi nu altceva şi ne urăm sănătate,

şi chiar pentru bucuriile lui Venus şi plăcerile fugare. Din contră, totul ar trebui să i se subordoneze”.

Deci, fericirea noastră se bazează exclusiv pe sănătate, iar sănătatea fiecăruia depinde, în mare parte, uneori în mod decisiv, de ce produse consumăm, în ce cantitate şi, foarte important, cum le mâncăm sau, altfel spus, „Suntem ceea ce mâncăm, cum mâncăm şi când mâncăm”.

Pentru că sănătatea reprezintă nouă zecimi din orice fericire (iar uneori chiar 100%), frecvent s-a ajuns în situaţia ca numeroşi cerşetori să fie mai sănătoşi şi mai fericiţi decât unii regi, şi aceasta pentru că „pe cerşetori foamea ia făcut să fie sănătoşi”, iar „pe regi îmbuibarea ia îmbolnăvit, le-a întunecat mintea şi le-a produs moartea”.

Horațiu, (65 î.Hr. – 8 î.Hr.), care a fost unul din cei mai importanți poeți romani din „perioada de aur” a literaturii romane, a avertizat, cu peste 2.000 de ani în urmă, asupra faptului că sănătatea şi fericirea fiecăruia depinde, în foarte mare măsură, de modul în care mănâncă fiecare, ce mănâncă, cum mănâncă şi când mănâncă:

„Corpul împovărat de viciile de aseară apasă greu asupra sufletului şi ţintuieşte la pământ scânteia divină a minţii” (Horatius, Satirae, 2, 2, 79 sqq). Poetul satirizează gurmanzii care se gândesc numai la ospeţe bogate, deşi îmbuibarea îi îmbolnăveşte şi le întunecă mintea. În context: „Aduceţi-vă aminte, ce bine vă simţiţi/ Pe când stăteaţi la masă hrăniţi, nu îndopaţi./ Dar azi, atâtea feluri, ba fierte, ba prăjite,/ Atâtea scoici, cu sturzii de-a valma înghiţite,/ Atâtea dulci bucate, stomacul tău prea plin/ În fiere le preschimbă şi scurgeri de venin./ Priveşte-ţi musafirii cu cât nesaţ mănâncă,/ Şi cât de galbeni pleacă!/ Mai poartă-n burtă încă/ Mâncărurile de-aseară şi-ngreunaţi cum sunt/ Scânteia sacră-a minţii o-ngroapă la pământ”.

În condiţiile în care „boala este cu mult mai scumpă decât menţinerea sănătăţii”, problema unei alimentaţii sănătoase devine o problemă majoră pentru fiecare persoană, pentru întreaga societate și, în special, pentru conducerea societăţii.

Pitagora, în urmă cu circa 2.500 de ani, în «Legile morale şi politice», a ţinut să atragă și el atenţia, atât pentru fiecare cetăţean, cât și pentru conducerea statului, asupra necesităţii „unei alimentaţii raţionale”, asupra „unei strategii a conducerii statelor în domeniul sănătăţii”, precum și prin următorul citat: „Prea multă hrană te face să fii necioplit; cu prea puţină înnebuneşti”.

În zilele noastre, marele pericol pentru sănătate este cauzat cel mai mult de faptul că noi înşine nu respectăm unele reguli elementare de viaţă, precum cele redate în continuare prin următoarele citate: „În prima parte a vieţii ne cheltuim sănătatea pentru bani, iar în a doua parte ne cheltuim (în general, zadarnic) banii pentru sănătate”. „Trebuie să mâncăm ca să trăim, nu să trăim ca să mâncăm”. (Moliere), sau „Omul trebuie să mănânce pentru a trăi, nu să trăiască pentru a mânca” (Benjamin Franklin).

Ignorăm faptul că „Frumoase la vedere şi plăcute la mâncare sunt produsele care ne omoară” (N. Grigorie Lăcriţa).

„Minte sănătoasă în corp sănătos” (în latină – Mens sana in corpore sano). Formula lui Juvenal care a devenit deviza educației fizice.

„Să îţi doreşti să fii sănătos este o parte din sănătate” (Seneca)

„Sănătatea este o convenţie între tine şi corpul tău” (Terri Guillemets).

„Sănătatea este o stare de armonie completă a corpului, a minţii şi a spiritului” (B.K.S. Iyengar).

„Fiecare om este autorul propriei sale sănătăţi sau boli” (Buddha).

„Esenţa fericirii este sănătatea, iar a sănătăţii e mişcarea” (James Thomson).

„Sănătatea e comoara cea mai preţioasă şi cea mai uşor de pierdut; totuşi cel mai prost păzită” (Emile Augie).

„Nu este nimic mai scump decât boala şi ignorarea ei” (Sigmund Freud).

„Există o mie de boli şi o singură sănătate” (Arthur Schopenhauer).

„Unica frumuseţe pe care o cunosc e sănătatea” (Heinrich Heine).

„Nimeni nu poate depăşi o problemă de sănătate dacă foloseşte acelaşi clişeu de gândire care a declanşat afecţiunea” (Thomas Edison).

„Medicii toarnă medicamente despre care nu ştiu mai nimic, cu scopul de a vindeca boli despre care ştiu şi mai puţin, în oameni despre care nu ştiu nimic” (Voltaire).

Biblia conţine și ea numeroase şi preţioase învăţături despre cum să ducem o viaţă raţională, inclusiv prin modul în care să ne hrănim, dintre care amintesc:

„Şi Dumnezeu a zis: ‘Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânţă şi care este pe faţa întregului pământ şi orice pom care are în el rod cu sămânţă: aceasta să fie hrana voastră’” (Facerea, 1.29).

„Viaţa este mai mult decât hrana, şi trupul mai mult decât îmbrăcămintea” (Luca 12:22-23).

„Nu fi printre cei ce beau vin, nici printre cei ce se îmbuibă cu carne” (Biblia, Proverbele. 23.20).

„Vai de cei ce dis-de-dimineaţă aleargă după băuturi ameţitoare, şi şed până târziu noaptea şi se înfierbântă de vin!” (Biblia, Isaia 5.11).

„Vai de cei tari când este vorba de băut vin, şi viteji când este vorba de amestecat băuturi tari; care scot cu faţa curată pe cel vinovat, pentru mită, şi iau drepturile celor nevinovaţi!” (Biblia, Isaia 5.22,23).

păcatele lui, iar tu ţi-ai mântuit viaţa” (Biblia, Ezechiel 33: 9).

Deci, lupta pentru o viaţă sănătoasă ar trebui să fie, pentru fiecare om, primul și cel mai important principiu de viaţă.

„Cine are minte, să ia aminte! Cine are urechi de auzit să audă”. (N. T., Luca, 8.3)

Amin!

Autor: Conf. univ. dr. N. Grigorie Lăcrița

Despre autor

editor